



Health Talk

A sua caminhada para uma saúde melhor



istock.com/shapecharge

Verão 2023

United
Healthcare[®]
Community Plan

Renove hoje mesmo

Sabia que? O Medicaid precisa de ser renovado todos os anos. Vá para a Página 2, para obter mais informação.



Conselhos para fazer compras

Estique o seu orçamento

4 formas de poupar nas lojas

Fazer refeições deliciosas e saudáveis para a sua família não tem de custar muito dinheiro. Eis 4 conselhos para o ajudar a poupar dinheiro no supermercado.

- 1. Planeie com antecedência.** Faça uma lista de compras e siga-a à risca.
- 2. Compare preços.** Procure os melhores descontos e promoções nas diferentes lojas.
- 3. Use cupões.** Algumas lojas aceitam cupões sobre os preços com desconto para poupar ainda mais.
- 4. Compre frutas e vegetais de lata ou congelados.** Muitas vezes são mais baratos que os frescos. E são igualmente saudáveis!

Mantenha a sua cobertura

Certifique-se que renova a sua elegibilidade para o Medicaid

O Medicaid é um programa estadual. Cada estado tem regras diferentes. Uma norma que partilham é que os membros precisam de fazer a renovação todos os anos. Precisa de facultar a informação ao seu estado. Isto ajuda-os a decidir se a pessoa ou os seus familiares podem continuar a ter Medicaid.

O seu estado irá informá-lo quando tiver de fazer a renovação. É o que se chama recertificação ou redeterminação. Certifique-se de que conseguem contactá-lo. Faculte a sua morada, endereço de e-mail e número de telefone atuais. Tem de responder quando

o contactarem. Se não o fizer, pode perder o seu plano.

Tenha em atenção que os requisitos de elegibilidade para o Medicaid podem ter mudado. Algumas regras implementadas para o COVID-19 poderão já não ser aplicáveis. Se verificar que já não é elegível para o Medicaid pode, ainda assim, ter possibilidade de manter a cobertura. Pode conseguir obter um novo plano de saúde através do Mercado de Seguros de Saúde ao abrigo da Lei dos Serviços de Saúde Acessíveis ou do seu emprego. Para mais informação, acesse a uhc.com/staycovered.

Vacinas de rotina

Não espere para fazer as vacinas

As crianças e os adolescentes devem fazer uma consulta com o seu prestador de cuidados primários para um check-up. É importante para a sua saúde e a escola poderá exigí-lo.

Uma das coisas que o prestador de cuidados de saúde fará durante a consulta é qualquer vacina que seja necessária. Se o seu filho não tiver feito ainda qualquer das vacinas que o estado exige, poderá não ser autorizado a iniciar as aulas no outono. Mesmo que o seu filho tenha feito as vacinas em bebé, há outras vacinas que as crianças em idade escolar têm de fazer.

O seu filho já tem consulta marcada para o check-up antes do regresso à escola? Fale com o prestador do seu filho sobre as vacinas que o seu filho necessita. O prestador pode ajudá-lo a compreender como as vacinas funcionam e porque são importantes. Também pode responder a quaisquer perguntas ou preocupações que possa ter.

Cuidados preventivos para se manter saudável

Os homens têm problemas de saúde únicos que não afetam as mulheres. Mas muitas das principais causas de mortalidade nos homens são evitáveis. Pode falar com o seu médico sobre como controlar alguns fatores de risco. Pode também reduzir os seus riscos através do estilo de vida. Faça uma consulta com o seu médico todos os anos para um check-up. Pergunte quais os rastreios e vacinas que devem ser feitos.

	Cuidados Preventivos	Estilo de vida
Doenças cardíacas	Meça a sua pressão arterial e faça análises para verificar os níveis de colesterol. Se forem elevados, fale com o seu médico para os baixar.	Faça exercício. Não fume. Faça uma dieta equilibrada.
Diabetes	Faça análises clínicas para verificar os níveis de glucose e A1C. Se forem elevados, fale com o seu médico para os baixar.	Mantenha um peso saudável. Limite o consumo de açúcar.
Cancro	Faça os rastreios para os cancros da próstata, pele e colorretal. Pergunte se o rastreio do cancro do pulmão é certo para si.	Não fume. Limite o consumo de álcool. Coma alimentos com elevado teor de fibra.
Doenças infecciosas	Vacine-se. Faça análises de hepatite e VIH.	Pratique sexo seguro.

Largue os cigarros eletrónicos

Os cigarros eletrónicos são tão prejudiciais como os cigarros normais

Um estudo de 2022¹ concluiu que mais de 2,5 milhões de adolescentes utilizam cigarros eletrónicos ou vapes. Isto corresponde a cerca de 14% de alunos do ensino secundário e a 3% de alunos do 3º ciclo do ensino básico. Destes, 1 em 4, utilizam cigarros eletrónicos todos os dias e 85% utilizam produtos aromatizados.

Muitas vezes, as pessoas pensam que os cigarros eletrónicos são mais seguros que os cigarros normais. Isto não é verdade. Ambos contêm nicotina, que causa dependência. Um recipiente Juul tem tanta nicotina como um maço de cigarros inteiro.

Os cigarros eletrónicos também têm químicos tóxicos, que podem causar danos aos pulmões e cérebro das crianças. Alguns dispositivos para vapear parecem-se com unidades USB ou canetas, tornando-os mais fácil de esconder pelos seus filhos.

Vapear também é perigoso para os adultos. Embora tenha alguns dos mesmos riscos a longo prazo dos cigarros, também pode causar danos pulmonares súbitos em pessoas de qualquer idade. Isto pode ser permanente ou mortal.

¹ Centros para o Controlo e Prevenção de Doenças (CDC), 2022.

Recursos para membros

Estamos aqui para o ajudar

Queremos facilitar o máximo possível, para que obtenha o máximo do seu plano de saúde. Como nosso membro, são-lhe disponibilizados muitos serviços e benefícios.

Serviços para Membros: Obtenha ajuda relativamente às suas dúvidas e preocupações. Encontre um prestador de cuidados de saúde ou um centro de cuidados urgentes, faça perguntas sobre benefícios, ou obtenha ajuda para a marcação de uma consulta, em qualquer língua (número gratuito).

1-800-587-5187, TTY 711

O nosso site: O nosso site mantém toda a sua informação de saúde num só local. Pode encontrar um prestador de cuidados de saúde, consultar os seus benefícios ou ver o seu cartão de identificação de membro, onde quer que esteja.

myuhc.com/communityplan

Aplicação UnitedHealthcare: Aceda à informação do seu plano de saúde quando se desloca. Veja a sua cobertura e benefícios. Encontre prestadores da rede próximos de si. Veja o seu cartão de identificação de membro, obtenha indicações para o consultório do seu prestador e muito mais.

Transfira na App Store ou no Google Play

Quit For Life: Obtenha ajuda para deixar de fumar sem qualquer custo para si (número gratuito).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Transporte: O transporte médico não urgente é um benefício coberto. Pode arranjar transporte para consultas médicas, de saúde dentária ou outras marcações relacionadas com a saúde. Os bilhetes de autocarro terão de ser pedidos com uma antecedência de 7 dias úteis. Para transporte de carrinha ou táxi, ligue com uma antecedência de, no mínimo, 2 dias antes da data da sua marcação.

1-855-330-9131, TTY 711

8:00 – 17:00, segunda a sexta-feira



iStock.com/SbytovalMN

Gestão dos cuidados: Este programa é para membros com doenças crónicas e necessidades complexas. Pode receber telefonemas, consultas em casa, formação sobre saúde, recomendações para recursos da comunidade, lembretes de marcações, ajuda com o transporte e muito mais (número gratuito).

1-800-672-2156, TTY 711

Live and Work Well: Procure artigos, ferramentas para cuidar de si próprio, prestadores de cuidados e recursos de saúde mental e relacionados com a toxicod dependência.

liveandworkwell.com

Healthy First Steps®: Obtenha apoio atempado ao longo da sua gravidez e recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé (número gratuito).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Sanvello: Esta aplicação de saúde e bem-estar tem recursos como percursos guiados, ferramentas para lidar com os problemas e apoio da comunidade. Transfira a aplicação. Crie uma Conta. Escolha “atualizar através do seguro”. Pesquise e selecione UnitedHealthcare. Introduza a informação constante do seu cartão de identificação de membro.

sanvello.com

BH Link: O apoio à saúde mental encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

**401-414-LINK
(401-414-5465)**



O UnitedHealthcare Community Plan não trata os associados de forma diferente conforme o sexo, idade, raça, cor, incapacidade ou nacionalidade.

Se considera que recebeu um tratamento injusto devido ao seu sexo, idade, raça, cor, incapacidade ou nacionalidade, pode enviar uma reclamação para:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Tem de enviar a reclamação no espaço de 60 dias a contar da data em que teve conhecimento da situação. Ser-lhe-á enviada uma decisão no prazo de 30 dias. Se não concordar com a decisão, tem 15 dias para nos pedir que a analisemos novamente.

Se necessitar de ajuda com a sua reclamação, ligue para o número gratuito para associados indicado no cartão de identificação do seu plano de saúde, TTY **711**, das 8 a.m. às 6 p.m., de segunda a sexta-feira.

Pode também apresentar uma reclamação junto do Dept. de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formulários de reclamação disponíveis em
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Telefone:

Número gratuito **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correio:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Se necessitar de ajuda com a sua reclamação, telefone para o número de membro gratuito indicado no seu cartão de identificação de membro.

Oferecemos serviços gratuitos para ajudá-lo a comunicar connosco. Tais como, cartas noutros idiomas ou com caracteres grandes. Também poderá solicitar um intérprete. Para pedir ajuda, ligue para o número gratuito para associados indicado no cartão de identificação do seu plano de saúde, TTY **711**, das 8 a.m. às 6 p.m., de segunda a sexta-feira.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo.
Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma.
Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言援助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線(TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ

1-800-587-5187, TTY 711។

French

ATTENTION: vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ

1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ƉÙŪ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǝ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄ín, dá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.